

## Besichtigung

### Besichtigung Wasserkraftwerk Kurs-Nr. 12301



Das Wasserkraftwerk am „Schwarzen Weg“ nach Gingen ist Spaziergängern sehr bekannt, jedoch nicht für die Öffentlichkeit zugänglich.

Umso spannender, dass Reiner Beuerle, der für die Wartung der Technik und des Gebäudes zuständig ist, die doch etwas in die Jahre gekommenen Turbinen der Öffentlichkeit zugänglich macht. Er erklärt die Zusammenhänge der Abhängigkeit der SBI von dieser Wasserkraft und was es auf sich hatte und hat, die Technik am Laufen zu halten.

Eine wirklich interessante Führung – nicht nur für Fans alter, aber bestens funktionierender, Technik.



**Reiner Beuerle, Kuchen**

**Montag, 17.04.2023, 18 Uhr**

5 € (bitte in bar mitbringen)

max. 10 TN

Festes Schuhwerk unbedingt erforderlich, unebenes Gelände und etliche Treppen zu überwinden. Führung geeignet für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren.

#### Impressum

Der Inhalt dieses VHS-Programmes wurde mit großer Sorgfalt erstellt. Sollte ein Programmpunkt aus wichtigem Grund nicht oder nicht wie im Heft veröffentlicht, durchgeführt werden können, so können keine Rechtsmittel hiergegen eingelegt werden. Änderungen/Ergänzungen werden immer im Kuchener Mitteilungsblatt veröffentlicht.

Nach der Beendigung von Sportkursen erhalten die Teilnehmer auf Anforderung (bei einer Teilnahme von mind. 80% der UE) eine Teilnahmebescheinigung. Ob eine individuelle Kostenübernahme für den jeweiligen Kurs möglich ist, kann nur die Krankenkasse entscheiden. Die VHS bietet nur qualitätsgesicherte Kurse an.

Die Teilnahme an allen Kursen ist ausschließlich nach vorheriger Anmeldung bei der VHS gestattet. Abmeldungen während der Kursdauer sind nicht möglich. Es erfolgt keine Erstattung der Gebühr.

VHS Kuchen, Marktplatz 11, 73329 Kuchen, Tel. 9882-11.

## Besichtigung/Exkursion

### Werksführung Magirus Ulm und Stadtführung Memmingen Kurs-Nr. 12302



Magirus gehört zur Iveco Group als weltweit führender Konzern der Automobilindustrie, der in den Bereichen Nutz- und Spezialfahrzeuge, Antriebstechnik und damit verbundene Finanzdienstleistungen tätig ist. Seien es nun schwere Fahrzeuge, Busse, Katastrophenschutzrüstungen, Steinbruch- und Baufahrzeuge, Feuerwehrfahrzeuge oder hochmoderne Antriebstechnologien für die Bereiche Landwirtschaft oder Schifffahrt, in dieser Führung wird viel geboten.

Nach einer Einführung über das Unternehmen mittels Präsentation/Video und einem Begrüßungskaffe wird die Produktion der Löschfahrzeuge und Drehleitern zu sehen sein.

Die Führung dauert ca. 2,5 h und umfasst einen Fußweg von 2,4 km. Kindern und Jugendlichen unter 14 Jahren ist aus versicherungstechnischen Gründen die Teilnahme an der Führung leider nicht gestattet. Das Tragen von Sicherheitsschuhen ist ebenfalls vorgeschrieben. Es sind ausreichend Leihschuhe vorhanden.

Am Nachmittag geht es dann weiter nach Memmingen. Hier ist eine zweistündige Stadtführung „Leinen und Leder – stolze Handwerker“ in der Südstadt gebucht. Erleben Sie Memmingen individuell und exklusiv.

Im Anschluss ist eine gemeinsame Abendeinkehr eingeplant.

**Johannes Bilgery, Kuchen**

**Donnerstag, 02.03.2023**

Treffpunkt: Parkplatz Ankenhalle

Abfahrt: 8.00 Uhr

max. 45 TN

45 €



Bei der Anmeldung zu Marius bitten wir um Nennung der Ausweisdaten.



# Besichtigung

## Besichtigung Alter Zoll Kurs-Nr. 12304



Der Alte Zoll wurde um **1495** von den Ulmern erbaut, ist also nicht das ursprünglich erste Zollhaus in Geislingen. Wahrscheinlich wurde er aber an der Stelle eines früheren von den Helfensteiner Grafen erstellten Zollgebäudes errichtet. Das Gebäude stellt ein besonders eindrucksvolles Zeugnis mittelalterlicher Holzbaukunst dar.

Das siebenstöckige Gebäude zeichnet sich durch eine schmuckvolle Giebfassade aus und durch die aufwändigen Verblattungen in Form von Eichenlaub wird der repräsentative Charakter des Gebäudes unterstrichen. Im Erdgeschoss befand sich einst die Zollstation, darüber wohnte der Zöllner mit seiner Familie und Gehilfen. Die oberen Stockwerke stellten Warenlager und Fruchtkasten für die Zehnten und Gülten.

Eine nette Erinnerung verbindet den "Alten Zoll" auch mit dem Dichter **Schubart**, der von **1763 bis 1769** in Geislingen als Organist und Präzeptor tätig war. In diesem Gebäude wohnte nämlich zu dieser Zeit Oberzoller Bühler, dessen Tochter Helene Schubarts Gemahlin wurde

Holzingenieur Martin Stahl aus Kuchen, hat in aufwändiger Arbeit den Zoll restauriert und kann Ihnen hier viel Interessantes berichten.

**Holzingenieur Martin Stahl, Kuchen**

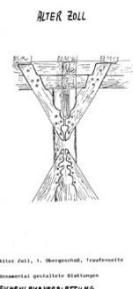
**Donnerstag, 16.03.2023**

**17.00 Uhr, Treffpunkt: Alter Zoll, Geislingen**

max.: Teilnehmer 15

**5 €**

(bitte passend in bar zur Führung mitbringen, Anmeldung erforderlich)



## Führung

**Trassenbegehung „B 10 neu“**  
Kurs-Nr. 12305



Die fast schon unendliche Geschichte B 10 neu... der Bau ist noch in weiter Ferne. Trotzdem beschäftigt das Thema viele Menschen.

An diesem Nachmittag wird Herr Bürgermeister Rößner über das Neueste rund um die B 10 berichten und die Interessierten direkt über einzelne Trassenbereiche führen.

**Bürgermeister Bernd Rößner**

**Mittwoch, 03. Mai 2023**

**16 Uhr**

**Treffpunkt: Rathaus Kuchen**

Die Führung ist kostenlos.



# Besichtigung/Führung -Voranzeige

## Führung Hyermuseum



### Vormittags:

Kommen Sie mit zu einer Entdeckertour durch die Kultur- und Technikgeschichte des Caravanings. Die über 6000 m<sup>2</sup> große Ausstellung lässt die Träume und die Visionen des mobilen Reisens aus der Vergangenheit bis in die Zukunft lebendig werden! Die historischen Fahrzeuge aus aller Welt, Caravans, Reisemobile, Campingbusse, Autos, Motorräder..., von winzig klein bis riesengroß, teils skurril und selten, wecken Erinnerungen, erzählen ihre Geschichte(n) und laden zum Staunen ein.

### Nachmittags:



Die Gruppe wird mit dem Mostzüge durch die Streuobstwiesen von Bad Waldsee fahren und bekommt dort viel Wissenswertes von der Mostbäuerin persönlich erklärt.

Auch kann über die Aroniaplantage, die Baumschule und den Kräuter- und Bauerngarten spaziert werden.

Im Anschluss gibt es das leckere Mostvesper.

Den Termin und weitere Informationen finden Sie im VHS-Heft für das II. Semester 2023, welches im Sommer erscheinen wird.



## Ernährung mit Genuss

### Backkurs mit dem Bäckermeister

Kurs-Nr. 12306



An diesem Vormittag gibt es jede Menge Tipps und Tricks rund ums Brot. Wie entsteht Sauerteig und wie bleibt er länger haltbar? Hier stellen Sie dekorative Brotformen ganz einfach her und bekommen erklärt, warum Zeit wichtiger ist als Hefe.

Auch lernen Sie ganz konkret die Unterschiede zwischen Dinkel, Weizen, Roggen, Vollkorn, Schrot und Mehl. Sie erhalten jede Menge Rezepte und zum Schluss des Vormittags werden weitere, von Bäckermeister Kiene bereits vorbereitete, Produkte gemeinsam verkostet.

**Andreas Kiene, Bäckermeister, Kuchen**

**Samstag, 25.03.2023**

**9.00 bis ca. 12.00 Uhr**

max. 8 TN

18 € (+Materialkosten)

15 € direkt bei Herrn Kiene  
zu bezahlen)

Backstube Kiene,  
Weberallee 19, Kuchen



## Wir bringen ein Stück Natur in Ihr Heim



- Beratung vor Ort
- Neuverlegung von Parkett und Dielen
- alle Verlegearten
- Renovierung alter Holzböden & Treppen
- Verlegung von Laminat, Kork und Vinyl

**METZGER** GmbH  
SINCE 1952 Parkett  
Meisterbetrieb

Richard-Wagner-Str. 13  
73329 Kuchen

Telefon 07331 - 8 12 70

Mobil 0177 - 26 35 375

0176 - 21 173 515

info@schreinerei-metzgergmbh.de

www.schreinerei-metzgergmbh.de

## Ernährung mit Genuss

### Kreatives mit dem Bäckermeister

Kurs-Nr. 12307



An diesem Abend werden verschiedene Formgebäcke aus süßem Hefeteig hergestellt, z.B. für einen Kindergeburtstag.

Interessant wird es, wenn mit vier oder fünf Strängen gearbeitet wird.

Aber auch salziger Teig wird hergestellt. Finger-Food mit „geriebenem“ und mit verschiedenen tourierten Teigen.

Tipps und Rezepte für verschieden pikante Füllungen bekommen die Teilnehmer von Bäckermeister Kiene selbstverständlich auch.

Der Plunderteig ist neben dem gerührten Hefeteig eine Sonderform des Hefeteigs. Er ist ein so genannter leichter Hefeteig, in den ähnlich wie beim Blätterteig Ziehfett schichtweise touriert wird. Darum bezeichnet man ihn gelegentlich auch als gerollter Hefeteig bzw. als tourierter Hefeteig.

Es wird auf jeden Fall interessant, da man bei der Herstellung der Teige am Vortrag und bei der Lagerung im Kühlschrank über Nacht einiges zu beachten hat.

**Andreas Kiene, Bäckermeister, Kuchen**

**Montag, 20.03.2023**

**18.00 bis ca. 21.00 Uhr**

max. 8 TN

18 € (+Materialkosten 15 € direkt bei Herrn Kiene zu bezahlen)

Backstube Kiene, Weberallee 19, Kuchen



**Cosmas-Apotheke**  
Nadine Mollenkopf e.K.



Bestellen

Bis 15:30 Uhr  
bestellen –  
Heute  
abholen

**Jetzt bequem bei uns im Online-Shop**

- ✓ Medikamente bestellen
- ✓ Rezepte vorbestellen
- ✓ Fragen im Live-Chat stellen



[www.meineapotheke.de](http://www.meineapotheke.de)  
Einfach QR-Code scannen oder  
den Apothekenfinder von  
[www.meineapotheke.de](http://www.meineapotheke.de) nutzen



**cosmas.kuchen@t-online.de**  
**cosmas-apotheke-kuchen.de**

**Bahnhofstraße 30**  
**73329 Kuchen**

# Kinesiologie für Kids

**Gezielte Bewegung  
öffnet das Tor zum Lernen  
für Kinder von 7 bis 11 Jahren**  
Kurs-Nr. 12308



In diesem Kurs geht es um einfache Bewegungsübungen mit dem Ziel, Lernschwierigkeiten in erfolgreiches Wachstum umzuwandeln. Diese Übungen entstammen der Educational Kinesiology (Edn-Kinestetik) und verhelfen den Kindern dazu, ihr volles Lernpotential aus sich herauszuholen. Da man sich nur helfen kann, wenn man weiß wer man ist ... verhilft dieser Kurs dazu, zu sehen ... wer bin ich; wie bin ich; wie lerne ich und was fördert mich; was brauche ich; was hilft mir, das zu leben, was in mir steckt? Selbstwert, Selbstverantwortung, Stärke und Wachstum, das Erkennen meines Potentials. Es geht um: - lernen mit beiden Gehirnhälften, - raus aus der Traumwelt ins Hier und Jetzt - nichts kann wirklich gelernt werden, wenn es nicht mit Gefühl und mit Sinnhaftigkeit, mit Bedeutung verbunden werden kann.

**WICHTIG:** Die Körperübungen werden für jedes Kind, mit Hilfe des Muskeltests, individuell ausgetestet. Somit wird sichergestellt, dass jedes Kind die für sich richtige entwicklungsfördernde Übung erhält.

Am 1. Kurstag sollte das Kind von einem Elternteil gebracht werden, da es eine Einführung im Bereich Kinesiologie und dem System Brain-Gym® gibt. Gerne dürfen die Eltern dem Kurs weiterhin beiwohnen, um vertieftes Wissen zu erhalten. Die Verbindung der chinesischen Medizin mit Gehirnarealen und dem Lernen wird erklärt. Somit erhalten die Eltern am Kursende spezielle Informationen für ihr Kind, wie z.B. das Lernprofil, Reflexe, Lerntyp und weitere Hilfen.

**Bitte mitbringen:** Warme Socken, Gymnastikmatte oder Decke, bitte beachten Sie die individuellen Kurszeiten.

**Barbara Maria Grimm, humanistisch begleitende  
Kinesiologin (DGAK), Eschenbach**

**Freitag, 05.05.2023 , 15.00 – 16.30 Uhr**

**Freitag, 12.05.2023, 15.00 – 15.45 Uhr**

**Freitag, 16.06.2023, 15.00 – 15.45 Uhr**

**Freitag, 23.06.2023, 15.00 – 16.30 Uhr**

**Bürgerhaus**

**43 €, mind. 4 TN, max. 8 TN**



# Weil wir zusammen Großes erreichen können!

Eine Region und eine Gesellschaft, die zusammenhält und an der wir alle teilhaben können: Dafür steht die Kreissparkasse. Seit unserer Gründung engagieren wir uns für unsere Gesellschaft, die Menschen und unseren Lebensraum.

Weil's um mehr als Geld geht.

[ksk-gp.de](http://ksk-gp.de)



Kreissparkasse  
Göppingen

## **Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen**

Die meisten Krankenkassen bezuschussen nur noch Präventionskurse, die von der zentralen Prüfstelle (ZPP) zertifiziert sind. Seit Herbst 2016 schreibt diese ein sehr aufwändiges Verfahren zur Zertifizierung vor, welches die VHS Kuchen nicht leisten kann. Die Knebelung unserer Dozenten an diese Vorschriften entspricht nicht den flexiblen und individuell anspruchsvollen Kursinhalten unserer Dozenten.

Ob eine Kostenübernahme Ihrer Krankenkasse für den von Ihnen gebuchten Kurs möglich ist, klären Sie bitte direkt mit Ihrer Krankenkasse. Gerne stellen wir nach Abschluss des Kurses eine Teilnahmebescheinigung auf Anfrage aus, sofern Sie an mindestens 80% der Kurstermine teilgenommen haben und der Dozent dies bestätigt. Erstattungen bereits bezahlter Kursgebühren, z.B. wegen Krankheit usw. werden nicht geleistet. Ein späteres Einsteigen in die Kurse ist grundsätzlich nicht möglich.

Beachten Sie bitte bei Ihrer Auswahl: Alle Kurse der VHS Kuchen sind qualitätsgesichert. Unsere Dozenten sind oft mehrfach ausgebildet. Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert und Ihnen gut tut.

Bleiben Sie gesund!

## Selbstbehauptung/Prävention

**„Keine Angst auf dem  
Nachhauseweg“  
Selbstbehauptung und -verteidigung  
in allen Situationen ab 18 Jahren -  
Schnupperstunde  
Kurs-Nr. 12309**



**Unbekannter greift Spaziergängerin in Leinfelden-Echterdingen an**  
– so eine Zeitungsmeldung. Angst vor Bedrohung im Alltag und Beruf ist keine Seltenheit. Man fragt sich, ob man sich im Ernstfall wehren könnte.

Sich vor Gewalt zu schützen stellt ein wichtiges Grundbedürfnis eines jeden Menschen dar.

Das durch den Deutschen Ju-Jitsu Verband initiierte Kurskonzept soll helfen, Gefahren zu vermeiden, gefährliche Situationen zu erkennen und sich im Notfall zur Wehr setzen zu können.

Sensibilisierung – sich mit dem Thema auf unterschiedlichen Ebenen auseinander zu setzen – steht im Mittelpunkt des Konzepts. Verschiedene Handlungsmöglichkeiten für verschiedene Situationen werden in drei Stufen vermittelt:

- Gefahrenbewusstsein – Prävention: Erkennen und Vermeiden bedrohlicher Situationen
- Selbstbehauptung: Flucht / Hilfe leisten oder anfordern
- Körperliche Verteidigung: Verteidigungstechniken
- Einsatz von alltäglichen Hilfsmitteln zur Verteidigung (Handtasche, Schirm u.a.)

Sollte Corona nach wie vor ein Thema sein, wird der Dozent selbstverständlich nach der dann gültigen Verordnung handeln (z.B. den Abend körperfern abhalten).

**Günter Stolz, Ju-Jitsu-Trainer – DOSB  
Trainer Prävention**

**Freitag, 24.03.2023  
18.45 Uhr – 20.00 Uhr**

**Bahnhofturnhalle Kuchen  
Der Schnupperabend ist  
kostenlos!**



Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen. Bei größerer Nachfrage kann aus dem Schnupperabend ein Kurs entstehen.

## Neue Trends

### Line-Dance für Anfänger/-innen ohne Kenntnisse Kurs-Nr. 12310

In diesem Kurs für Anfänger ohne Grundkenntnissen werden Grundschr tte und einfache Schrittfolgen gelernt, so dass auch Neulinge herzlich willkommen sind!

Sie üben hier in der Gruppe leichte Tänze – anfangs ohne Musik, so lange bis jeder Teilnehmer die kleine Choreographie beherrscht. Danach wird das Gelernte zu toller Country-Musik, ebenso wie zu bekannten Oldies getanzt.

Also wie wär`s mal mit dieser schönen Art sich zu bewegen - versuchen  
Sie es einfach in diesem neuen Kurs für Anfänger/-innen!

**Monika Bohner, Line-Dancerin, Kuchen**

**Montags, ab 27.02.2023**

**16.15 Uhr – 17.15 Uhr, 10 Abende**

**Sporthalle Anken, Gymnastikraum**

**Bitte bequeme Freizeitschuhe mit hellen Sohlen mitbringen!**

**58 €**

**Neuer  
Kurs!**



### Line-Dance für Anfänger/-innen im 2. Semester Kurs-Nr. 12311

Tanzen ist eine herrliche Art sich zu bewegen und in Schwung zu bleiben - jedoch ohne Partner. Hier ist Line Dance unkompliziert. Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer/-innen in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen.

Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt.

Auf Wunsch werden die Tänze aus dem letzten Semester wiederholt und aufgefrischt.

Einziges Voraussetzung – gute Laune und Freizeitschuhe mit hellen Sohlen, um gleich mitmachen zu können!

**Monika Bohner, Line-Dancerin, Kuchen**

**Dienstags, ab 28.02.2023**

**18.45 Uhr – 19.45 Uhr, 10 Abende**

**Sporthalle Anken, Gymnastikraum**

**Bitte bequeme Freizeitschuhe mit hellen Sohlen mitbringen!**

**58 €**

### Kreativkurs für Erwachsene

Kurs-Nr. 12312



#### ... diesmal ohne Thema!

Kreativkurs für Erwachsene – alles ist möglich:

- Eigene Ideen
- Eigene Projekte/Vorlagen
- Altes überarbeiten
- Diverse Maltechniken
- Motive übertragen mit Hilfe von Raster
- Malmittel z.B. Marmormehl
- Andere Malgründe verwenden

Einfach alles, was Acrylfarbe hergibt!

Wir malen auf Leinwand mit Acrylfarben, Staffeleien sind vorhanden.  
Dieser Kurs ist auch für Ungeübte geeignet.

Bitte Leinwand, div. Pinsel in versch. Stärken, Malmesser, Lineal,  
Acrylfarben in den Primärfarben, echtgelb, magenta, cyanblau,  
schwarz und weiß, alte Lappen, Kleiderschutz, und div. Leinwände  
mitbringen, kann aber auch im Kurs erworben werden.

**Barbara Drexler, Kuchen**

**Dienstags, ab 07.03.2023  
jeweils 18.00 – 20.15 Uhr**

**Bürgerhaus Kuchen, 8 Abende, 93 €  
mind. 5 TN, max. 9 TN**



## Sprachen

### **Avanti – Anfängerkurs mit Vorkenntnissen** Kurs-Nr. 12313

Der Deutschen liebstes Urlaubsland ist und bleibt Italien. Das herrliche Leben dort, das beständige Wetter, die Seen, das Meer und die Menschen ziehen jedes Jahr Millionen von Touristen dort hin. Wie wäre es denn, sich mal in italienischer Sprache eine Pizza oder ein leckeres Gelato zu bestellen? Oder einfach freundlich dem Ober einen schönen Tag zu wünschen? Trauen sie sich und lernen Sie ganz einfach diese herrlich lebendige Sprache.

Die Teilnehmer werden am 1. Abend gemeinsam entscheiden, ob in diesem Kurs eine Lektüre gelesen wird.

**Anita Messerschmidt, Wiesensteig**

**Montag, ab 06.03.2023**

**18.15 – 19.45 Uhr, 10 Abende**  
**Bürgerhaus, 20 UE**

Preis siehe Gebührenstaffelung für Sprachkurse.



### **Avanti – Anfängerkurs im 4. Semester Italienisch** Kurs-Nr. 12314

Wie oft waren Sie schon in Italien und haben die herrliche Sonne, das Meer, Pizza, Pasta und leckeres Gelato genossen?

Natürlich spricht das Servicepersonal fast überall gutes Deutsch in vielen Touristenorten. Aber kaum ist man mal etwas abseits unterwegs, wäre es doch prima, ein paar Brocken italienisch zu verstehen und auch mal nach dem Weg fragen zu können.

Macht Ihnen das nicht Appetit, diese lebendige Sprache selbst zu lernen. Lassen Sie sich anstecken von der Fröhlichkeit der Italiener und Sie werden überrascht sein, wie schnell Sie „buongiorno“ und „gelato“ gekonnt aussprechen können.

Als Neueinsteiger können Sie am ersten Abend gerne nur mit Schreibunterlagen kommen. Die Lektüre wird Ihnen dann gezeigt. Auch wird das im 3. Semester Gelernte zuerst wiederholt, bevor es dann mit Schwung weitergeht.

Es geht weiter mit der Lektüre Espresso I, Lektion 8

**Anita Messerschmidt, Wiesensteig**

**Montag, ab 06.03.2023**

**20.00 – 21.30 Uhr, 10 Abende**  
**Bürgerhaus, 20 UE**

Preis siehe Gebührenstaffelung für Sprachkurse.

# Sprachen

## Spanisch für Anfänger

Kurs-Nr. 12315

Hätten Sie nicht Lust – ob aus privaten oder beruflichen Gründen – in einer netten kleinen Gruppe die spanische Sprache zu erlernen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Spanisch ist so eine schöne und lebendige Sprache – trauen Sie sich! Dies ist ein komplett neuer Kurs, für absolute Anfänger.

Kommen Sie bitte zum 1. Abend nur mit Schreibutensilien. Gemeinsam legen Sie dann ein Buch für den Kurs fest.

Karina Dackduk, Kuchen

Montags, ab 06.03.2023

18.30 Uhr – 19.30 Uhr

12 Abende, 16 UE

Bürgerhaus

mind. 5 TN

max. 12 TN

**Neuer  
Kurs!**



<u>Gebührenstaffelung für Sprachkurse</u> Die Gebühren für Sprachkurse regeln sich entsprechend der Teilnehmerzahl gemäß nachstehender Tabelle.						
Anzahl Teilnehmer	Anzahl der Unterrichtseinheiten (UE) des Kurses laut Programm (Gebührenangaben in EURO)					
	30	28	26	24	20	16
10 und mehr	67	64	60	57	47	42
9	75	71	67	62	52	46
8	82	77	72	67	57	51
7	95	87	82	77	67	57
6	107	101	94	87	75	65
5	113	107	100	83	81	71
4	119	112	106	99	87	77

### Hinweis für Sprachkurse:

Die Kurse werden nach dem zweiten Abend abgerechnet. Alle bis dahin angemeldeten Personen werden in die Gebührenstaffelung mit aufgenommen und so der Preis berechnet. Ein späteres Einsteigen oder eine spätere Anmeldung ist nicht mehr möglich.

# Literatur

## Lieben Sie Lesen?

Kurs-Nr. 12316



Die Kursisten des vergangenen Semesters haben gemeinsam ein neues Lese-Programm festgelegt. Sie lesen jeweils zu Hause das vorgesehene Buch und tauschen am Kursabend ihre Lese-Erfahrung aus und diskutieren über die Lektüre. Dabei wird die Person des Verfassers betrachtet und auf den Inhalt, auf Stilfragen sowie ggf. auf Bedeutung und Wirkungsgeschichte des Werkes eingegangen.

Die langjährigen Teilnehmerinnen freuen sich stets über neu Hinzukommende.

**Ulrich Schlecht, Kuchen**

**Donnerstags, 19.30 Uhr – 21 Uhr**

**4 Abende, max. 15 Teilnehmer**

**Bürgerhaus**

**23 €**

*Es ist jeweils die zur Zeit der Drucklegung billigste Buch-Ausgabe angegeben, doch kann natürlich auch jede andere verwendet werden.*

**16.02.2023**

**Colm Tóibín: Porträt des Meisters in mittleren Jahren**

*dtv, ISBN: 978-3-423-13619-8 (14,00 €)*

Enttäuscht vom mittelmäßigen Erfolg seiner Romane, begibt sich Henry James, der wohl bedeutendste angloamerikanische Schriftsteller der vorletzten Jahrhundertwende, auf Reisen und lebt in Rom, Venedig und Paris. Tóibín ist in das Leben des „Meisters“ förmlich hineingekrochen, hat das Verschwiegene des Lebens und das nicht gelebte Leben zur Sprache gebracht.

**30.03.2023**

**Albert Camus: Der Fremde**

*Rowohlt TB, ISBN: 3-499-22189-6 (7,95 €)*

Die Geschichte eines jungen Franzosen in Algerien, den ein lächerlicher Zufall zum Mörder macht, wurde 1942 im besetzten Frankreich zu einer literarischen Sensation. Der Roman bedeutete den schriftstellerischen Durchbruch für den späteren Nobelpreisträger Camus und gilt heute als einer der Haupttexte des Existentialismus.

**11.05.2023**

**Hermann Broch: Der Tod des Vergil**

*Suhrkamp TB, ISBN: 3-518-38866-5 (14,00 €)*

Ein großes Buch, ein wunderbares Buch – und, obwohl es vom Tod handelt, ein sehr lebensbejahendes Buch! (Es ist nicht zwingend erforderlich, wäre aber für die Lektüre hilfreich, wenn man die „Äneis“ von Vergil kennen würde.)

**29.06.2023**

**Friedrich Hölderlin: Brod und Wein**

In dieser Elegie beklagt Hölderlin mit hymnischen Versen den Verlust alter Glaubensgewissenheiten und besingt zugleich das Neue.

*(Der Text wird zur Verfügung gestellt.)*



## Musik

### Gitarrenkurs für Fortgeschrittene Kurs-Nr. 12317

Die Kenntnisse aus den vorangegangenen Gitarrenkursen werden weiter vertieft. Durch die Feinmotorik der Hände am Instrument werden 30% des Gehirns aktiviert, was z.B. der Alzheimer Krankheit entgegen wirkt. Beim Musizieren lernt man Konzentration und selbstständiges Arbeiten. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Sie wollten schon immer mal richtig coole Musik auf der Gitarre machen und sich mit netten Leuten treffen? Musik macht einfach auch richtig Spaß – egal in welchem Alter Sie sind – trauen Sie sich!

**Claudia Mann, gepr. Musiklehrerin mit Diplom,  
Kuchen**

**Mittwochs, ab 01.03.2023**

**20.00 – 20.45 Uhr, Bürgerhaus  
15 Abende, 65 €**



### Gitarrenkurs für Anfänger mit Grundkenntnissen Kurs-Nr. 12318

An diesen Abenden wird der bisherige Kurs weiter geführt. Haben Sie Lust, spielerisch die Grundlagen verschiedener Musikrichtungen wie Hits, Songs und Oldies zu erlernen? Gerne können Sie als Quereinsteiger mit guten Grundkenntnissen noch mit dazu kommen. Fragen Sie einfach nach. Hier macht Musik einfach Spaß!

Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

**Claudia Mann, gepr. Musiklehrerin  
mit Diplom, Kuchen**

**Mittwochs, ab 01.03.2023**

**20.45 – 21.30 Uhr,  
15 Abende  
Bürgerhaus, 65 €**



Ute Rieger  
**Rieger**

Alles für Küche & Haushalt  
Mode / Taschen / Schmuck & Uhren  
Tafelfreuden / Trends & Dekoration  
Wohnaccessoires / Geschenke



Tisch und Trend | Hauptstrasse 87 | 73329 Kuchen | Tel. 07331/81262  
info@riegertischundtrend.de | www.riegertischundtrend.de

**Babys sind wie  
Glühwürmchen:**

Sie sprühen  
vor Energie  
und sorgen  
für leuchtende  
Momente.



**Babybonus** für Ihr  
*„Glühwürmchen“*

Wir unterstützen Sie beim Start in Ihr  
neues Familienglück.

  
**25 €**  
Albmarkt-  
Gutschein

  
**25 €**  
Strom-  
Bonus

  
kleines  
Geschenk

Mehr Infos:  
[www.albwerk.de/baby-bonus](http://www.albwerk.de/baby-bonus)

## Musik

### Mundharmonika F-Kurs im 31. Semester Kurs-Nr. 12319



Die Mundharmonika findet weite Verbreitung von der Volksmusik bis hin zu Blues, Rock und Pop. Sie verfügt über ein immenses Klang- und Ausdrucksspektrum. Und es ist so einfach und macht viel Spaß, das Spiel auf dem kleinen Ding zu erlernen!

In lockerer Runde musizieren Teilnehmer und Kursleiter miteinander, ganz ohne Noten. Dieser Folgekurs richtet sich an sehr fortgeschrittene Mundharmonika-Spieler.

*Wir spielen mit Harps in C, D, G, A, Bb und LF.*

Jochen Reißmüller, Steinenkirch

**Dienstags, 25.04., 02.05.,  
09.05., 16.05. und 23.05.2023**

5 Abende, 18.15 – 19.45 Uhr  
Bürgerhaus  
45 €



## *Bührle* GASTRONOMIE.

im Haus Spitzenberg in Kuchen / Geislingen

Wir sind spezialisiert auf

- ❖ Feste & Feiern
- ❖ Firmen-Catering
- ❖ Party-Service
- ❖ Schulverpflegung
- ❖ Essen auf Rädern

Bei Anfragen und Reservierungen  
einfach anrufen:

Mobil. 0177 588 37 61  
Tel. 07331 - 83 431  
Fax 07331 - 82 43 76

[www.buehrle-gastronomie.de](http://www.buehrle-gastronomie.de)

[info@buehrle-gastronomie.de](mailto:info@buehrle-gastronomie.de)



## Bewegung/Prävention

### Yoga I

Kurs-Nr. 12320

#### **Bewegt am Abend zur Ruhe kommen**

Yoga und weitere Bewegungselemente aus anderen Bereichen fließen mit ein.

Der Atem steht im Fokus.

Im „Hier und Jetzt ankommen.

Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

**Angelika Thölke, Yogalehrerin, Entspannungstrainerin**

#### **Montags, ab 06.03.2023**

6 Abende, 17.30 – 18.45 Uhr

Sporthalle Anken, Gymnastikraum

42 €

mind. 4 TN, max. 9 TN



### Yoga II

Kurs-Nr. 12321

#### **Bewegt am Abend zur Ruhe kommen**

Yoga und weitere Bewegungselemente aus anderen Bereichen fließen mit ein.

Der Atem steht im Fokus.

**Fortlaufende Gruppe, der Besuch von zwei vorangegangenen Kursen wäre günstig.**

**Angelika Thölke, Yogalehrerin, Entspannungstrainerin**

#### **Montags, ab 06.03.2023**

6 Abende, 19.00 – 20.15 Uhr

Sporthalle Anken, Gymnastikraum

42 €

mind. 4 TN, max. 9 TN

Bitte mitbringen für beide Kurse:

Eine rutschfeste Gymnastikmatte, Handtuch, **festes** Sitzkissen und rutschfeste Socken.

## Bewegung/Prävention

### Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik für Frauen Kurs-Nr. 12322

Im Kurs soll durch gezielte Übungen – ohne Leistungsdruck – insbesondere Herz und Kreislauf gestärkt, die Muskulatur gekräftigt, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit gefördert sowie die Beckenbodenmuskulatur gestärkt werden.

Dieser Kurs wendet sich an alle Frauen, die sich körperlich fit halten wollen.

Bitte immer Hallenturnschuhe und Gymnastikmatte mitbringen.

**Christine Eberhard-Hansmann,  
zertifizierte Krankengymnastin, Geislingen**

(Kursgebühren werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen, bitte vor Kursbeginn informieren)

**Mittwochs, 01.03.2023**

**9 – 10 Uhr**

**15 Vormittage**

**76 €, Ankenhalle, Gymnastikraum**



**Bürgerhaus**  
Feste feiern in Kuchen

Ob Geburtstag, Jubiläum, Aufruf,  
Hochzeit oder sonstige Feierlichkeit  
in attraktiver Räumlichkeit von unter-  
schiedlicher Größe finden Sie be-  
stimmten Ihren Platz an der ehe-  
runden Sache



Wasser Informationen unter  
[www.kuchen.de](http://www.kuchen.de)  
Telefon: 07331-988211



GEMEINDE KUCHEN

## Entspannung

Kurs-Nr. 12323



Sie fühlen sich kraftlos und müde?  
Sie leiden unter stressbedingten, schmerzhaften Verspannungen?  
Sie haben Schlafstörungen?  
Sie können schlecht aus Ihrem Gedankenkarussell aussteigen?  
Sie fühlen sich zunehmend gereizter?  
Sie nehmen sich und alles was Sie umgibt nicht mehr bewusst wahr?  
Sie zweifeln oft an sich selbst und an Ihrem Leben?

Dann ist es Zeit für **ENTSPANNUNG!**

An 8 Abenden lernen Sie hier unterschiedliche Entspannungsmethoden kennen (z.B. Progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Phantasiereise).

Die Dozentin geht dabei auf die Wünsche der Teilnehmer ein und gestaltet die Abende zum besten Wohle aller.

Entspannung, die uns zufrieden macht und die uns Kraft für den Alltag schenkt.

Für Einsteiger und Fortgeschrittene, für Frauen und Männer.

**Sibylle Schurr, Entspannungstherapeutin für Kinder und Erwachsene  
Übungsleiterin Gesundheitssport**

**Mittwochs, ab 01.03.2023**

**18.45 Uhr – 19.45 Uhr**

**8 Abende , 54 €**

**mind. 5 TN**

**max. 12 TN**

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, Kissen, Decke, Socken

Auf Wunsch der Teilnehmer kann der Kurs auch verlängert werden.

**Sporthalle Anken, Gymnastikraum**



## Bewegung/Prävention

### Rückenfitness für Jedermann/-frau



Sehr viele Menschen klagen über Rücken- und Schulterbeschwerden. Auslöser dieser Beschwerden sind sehr häufig Fehlhaltungen im Alltag.

Ziel des Kurses ist es, Freude an der Bewegung zu wecken, die Fitness zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Die Teilnehmer lernen ein gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten und ihre Handlungskompetenzen in Bezug auf einen rückengerechten Alltag – auch im Beruf - zu stärken. Darüber hinaus werden in den Kurseinheiten die Beweglichkeit, Ausdauer sowie die Koordinations- und Entspannungsfähigkeit verbessert.

Bitte bequeme Kleidung tragen und Gymnastikmatte mitbringen.

**Brigitte Draxler, Übungsleiterin**  
Prävention und Rückentrainerin, Kuchen

Für beide Kurse gilt:

68 €

Sporthalle Anken, Gymnastikraum

**Kurs A (Kurs-Nr. 12324)**

**Dienstags, 28.02.2023**

10.30 – 11.30 Uhr, 10 Vormittage

**Kurs B (Kurs-Nr. 12325)**

**Dienstags, 28.02.2023**

17.30 – 18.30 Uhr, 10 Abende

alte **Post**  
RESTAURANT

seit 1968 führt Familie Heer  
gemeinsam mit einem sehr  
engagierten Team die alte Post in  
Kuchen

kompetent, freundlich, behutsam,  
behaglich, barrierefrei.....

Die Freude, Gäste willkommen zu heißen.

## Bewegung/Prävention

### Tai Chi für weit Fortgeschrittene



Der Kurs richtet sich an diejenigen, die die 24-er und auch die 48-er Form erlernt haben und ihr Praktizieren vertiefen und erweitern wollen.

**Regine Schollenberger, Süßen**  
Staatl. anerkannte Sozialarbeiterin/-diakonin

#### **Kurs A (Kurs-Nr. 12326)**

**Donnerstags, 02.03.2023 – 30.03.2023**

5 Abende, 34 €

#### **Kurs B (Kurs-Nr. 12327)**

**Donnerstags, 20.04.2023 – 29.06.2023**

8 Abende, 54 €

jeweils 18.45 – 19.45 Uhr, Sporthalle Anken, Gymnastikraum

Bitte eine Decke oder Matte mitbringen.

### Gymnastik für Männer 50+

Kurs-Nr. 12328



In diesem Kurs wird mit Grundübungen begonnen und dabei Arme, Beine und Rumpf trainiert.

Natürlich kommt der Spaß und die Freude an der Bewegung nicht zu kurz. Mit verschiedenen Ballspielen wird die Ausdauer trainiert und die Geschicklichkeit optimiert.

**Wolfgang Birkhold, Sportlehrer, Kuchen**

#### **Mittwochs ab 01.03.2023**

**17.30 – 18.30 Uhr, Sporthalle Anken, Gymnastikraum**

15 Abende, 78 €

# Viermal in Folge!

## Beste Bank vor Ort.



### Ihre qualifizierte Beratung ist uns wichtig.

Daher freut es uns sehr, dass wir von der Gesellschaft für Qualitätsprüfung bereits das vierte Jahr in Folge als „Beste Bank vor Ort“ für unsere Beratungsqualität ausgezeichnet wurden.

## Verbindliche Kursanmeldung Sem. I/2023 VHS Kuchen

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem/n Kurs/en an:

.....  
.....

Die Teilnahme an allen Kursen ist ausschließlich nach vorheriger Anmeldung bei der VHS gestattet. Ein Anmeldung ist verbindlich. Rücktritte können nicht berücksichtigt werden.

Name:	
Vorname	
Straße	
PLZ/Ort	
Tel.Nr.	
E-Mail	

Kuchen, den .....  
.....  
Unterschrift

### SEPA-Basislastschriftmandat

Gläubiger-ID: DE 7473300000113097

Mandatsreferenznummer: .....

Ich ermächtige hiermit die Gemeinde Kuchen

- einmalig eine Zahlung
- wiederkehrende Zahlungen

VHS-Kurse      Buchungszeichen: 5.1101. ....

Von meinem Konto mittels SEPA-Basislastschrift einzuziehen. Zugleich weise Ich mein Kreditinstitut an, die von der Gemeinde Kuchen auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungspflichtiger/Kontoinhaber:

Name/Vorname	
Straße	
PLZ/Ort	
Kreditinstitut	
IBAN	
BIC	

Kuchen, .....  
.....  
Unterschrift